سلسلة من أمراض العصر
عالج نفسك بنفسك من

ضغط الدم

تأليف

دكتور موسى الخطيب

دار الروضة
للنشر والتوزيع





Dar El-Rawdah.
2Darb El-Atrrak. El-Azhar

ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم عبارة عن القوة التى يندفع بها الدم داخل الشرايين محدثاً ضغطاً على جدارها يتراوح تقديره العادى حوالى ١٢٠ (بين ٩٠ ـ ٤٠) ملليمتر من الزئبق عند انقباض عضلة القلب (الضغط الانقباضى)، و٨٠ (بين ٦٠ ـ٩٠ ملليمتر) من الزئبق عند انبساطها (الضغط الانبساطى).

ويعرف ارتفاع ضغط الدم وارتفاع التوتر الشريانى على نحو اعتباطى بأنه ضغط الدم الذى يساوى أو يزيد عن ١٤٠/ ٩٠ملم زئبق. يكون ارتفاع الضغط عند أكثر من ٩٠٪ من المرضى (أساسياً) ويعرف بأنه ارتفاع الضغط الدموى مع غياب أى سبب يمكن تحديده لهذا الارتفاع. إن أغلب البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم أساسى يكون عندهم خفيفا، ويعرف على أنه الضغط الدموى الانبساطى الذى يقع ما بين ٩٠ـ ١٠٤ملم زئبق، أما بقية المرضى فيكون عندهم معتدلاً يقع ما بين ١٠٥ـ ١١٤ ملم زئبق أو شديد (أكبر من أو يساوى ١١٥ملم زئبق)[1].

(١) فى العادة يعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا تجاوز الضغط الانقباضى ١٥٠ ملم زئبق، والانبساطى٩٥ ملم زئبق.

يعتبر ارتفاع ضغط الدم مسئولاً عن ١٠- ٢٠٪ من أسباب الوفاة وذلك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن طريق تأثيره الضار والمضاعفات التى تنجم عنه، على أعضاء الجسم المهمة كالقلب والشرايين التاجية والكليتين وشرايين المخ.. ويبدو أنه يبدأ فى الطفولة المبكرة حيث يعرف وجود ارتفاع التوتر بضغوط أخفض منها عند البالغين، ويصيب تقريباً ٢٠٪ من البيض و٣٠٪ من السود الأمريكيين فى عمر ١٨ سنة أو أكثر، ويشكل ارتفاع التوتر المرض القلبى الوعائى الثانى الأكثر شيوعاً فى الولايات المتحدة وهو عامل الخطورة الأكثر وضوحاً لتطور مرض التصلب العصيدى فى الشريان الإكليلى (مرض تصلب الشرايين).

كيف يقاس ضغط الدم؟

يقاس ضغط الدم عادة فى الذراع بلف كيس من المطاط حول الذراع ثم نفخ الهواء بالقدر الذى يرفع من الضغط حول الذراع بحيث يوقف سريان الدم فى الشريان العضوى ويبدأ فى تفريغ الهواء من حول الذراع تدريجياً. وحين يبدأ فى سماع صوت النبض فى الشريان فإن ذلك هو مقدار ضغط الدم الانقباضى. ويستمر فى

تفريغ الهواء حول الذراع ويُقاس الضغط الانبساطى عندما يتغير صوت النبض فجأة أو يتلاشى.

وهناك جهاز ضغط الدم الرقمى الآن الذى لا يحتاج إلى سماعة ويستطيع الشخص من خلاله أن يقيس الضغط لنفسه بنفسه.

ويجب أخذ قياسات الضغط الدموى والذراع مسنودة فى نفس مستوى القلب، لأن القراءات المأخوذة والذراع فى وضع متدل قد تؤدى إلى قيم أعلى من الحد الحقيقى بمقدار يصل إلى١٠ ملم زئبق، ويجب علينا توخى الحرص فى تجنب قراءات الضغط الدموى الانبساطى المنخفضة بصورة زائفة بسبب الفجوة الإصغائية.

ملحوظة: من الصعوبة بمكان تحديد رقم معين للدلالة على ارتفاع ضغط الدم، حيث أنه يختلف من شخص لآخر، حتى فى نفس الشخص فإن التغيرات التى تحدث فى ضغط الدم تختلف من وقت لآخر، بل من لحظة لأخرى حسب ما تقتضيه حالته الذهنية، وانفعالاته النفسية، وتعرضه للمؤثرات الخارجية مثل: الألم أو البرد أو التدخين، كما أن ضغط الدم يختلف أيضاً بالنسبة لحالة الشخص فى حالة الراحة، عنها فى حالة القيام بمجهود.

لا يمكن اعتبار ارتفاع ضغط الدم الانقباضى بمفرده ارتفاعاً حقيقياً فى ضغط الدم، حيث أن ارتفاع ضغط الدم الانقباضى فى هذه الحالات لا يصاحبه ارتفاع فى ضغط الدم الانبساطى. بل فى أغلب الأحيان يكون ضغط الدم الانبساطى فى هذه الحالات أقل من المعدل الطبيعى، وبالتالى يكون الفرق بين الضغط الانقباضى والضغط الانبساطى

وهو ما يعرف باسم "التوتر النبضى"[1] (**Pulse Pressure**) ذا قيمة عالية ويعرف باسم إكلينيكيا باسم (**Water Hammer Pulse**).

أما أسباب ارتفاع الضغط الانقباضى فهى:

١) ارتجاج الدم فى الصمام الأورطى وفى بعض حالات الارتجاج الميترالى الشديدة.

٢) بعض التشوهات الخلقية فى القلب مثل استمرار وجود القناة التى تربط بين الأورطى والشريان الرئوى.

---

(١) فى الحالات الطبيعية فإن قيمة التوتر النبضى = ١٢٠   ٨٠ = ٤٠ ملم زئبق **Pulse Pressure = 120   80 =40 mm Hg**

٣) بعض الحالات التى تكون مصحوبة بسرعة جريان الدم فى الدورة الدموية وهى ما تعرف باسم (Hyper dynamic Circulatory States).

كما فى حالات: زيادة إفراز الغدة الدرقية، والأنيميا الشديدة، ومرض البرى برى، وفى أثناء الحمل، وفى الحالات التى تصاحبها زيادة فى إفراز الأدرينالين فى الدم.

٤) حصار القلب الكامل (بطء النبض) حيث ينقبض الدم نتيجة الانقباضات التلقائية من البطين بمعدل ٣٠ - ٤٠مرة فى الدقيقة.

٥) تصلب الشرايين وفقدان المرونة فيها. ولذلك فالشرايين المتصلبة لا تنبسط مع انقباض القلب مما يؤدى إلى ارتفاع شديد فى ضغط الدم الانقباضى ولا تنقبض مع انبساط القلب مما يؤدى إلى زيادة فى "توتر النبض" (Pulse Pressure) (وهو الفرق بين ضغط الدم الانقباضى وضغط الدم الانبساطى).

أسباب الارتفاع فى ضغط الدم

أولاً: ارتفاع ضغط الدم الأولى (الأساسى):

وهـو مسـئول كما قلنا عن حوالى ٨٠ ـ ٩٠٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم ولا يمكـن تحديد سبباً معيناً له بل وقد لا يمكن اكتشاف السبب، وهذا هو النوع الذى يصيب الإنسان عادة فوق سن الأربعين، إلا أنه يرجح أن ترجع أسبابه إلى:

أسـباب وراثـية تـتوارث عـن طريق الكروموزومات (Chromosomes) وهى الجينات التى تحمل الصفات الوراثية فى محيط العائلة.

* السِّمنة:

الـتوتر والإجهاد المصاحبان للحياة العصرية حيث يندر إصابة فلاح يعيش حـياة هادئـة بارتفـاع ضـغط الـدم بالمقارنـة بسكان المدن الذين يعيشون دائماً تحت ضـغوط مسـتمرة، هذه العوامل هى التى تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ثانياً: ارتفاع ضغط الدم الثانوى:

وهو مسئول عن حوالى١٠٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم:

- أسباب فى الكلية: التهابات الكُلية المزمنة، تدرّن الكلية، ضيق فى شرايين الكُلية، أمراض خِلقية فى الكلية، أو وجود أورام بالكلية أو نتيجة لبعض الأمراض الخاصة بالأيض مثل مرض البول السكرى.

- ارتفاع ضغط الدم نتيجة لاضطرابات بعض الغدد الصماء. مثل زيادة إفراز الغدة الكظرية مثل متلازمة كوشينج أو زيادة إفراز الغدة النخامية أو نقص إفراز الغدة الدرقية أو مرض فيوكر موسيتوما (Pheochromo Cytoma) وهو زيادة إفراز مادة "النورأدرينالين" أو الأدرينالين لوجود أورام فى المنطقة الداخلية للغدة الكظرية.

- ارتفاع ضغط الدم نتيجة تعاطى الخمور (الكحوليات).

- الحمل: تسمم الحمل وخاصة قبل الولادة، وتعاطى حبوب منع الحمل بالفم.

- أمراض خِلقية: فى القلب والدورة الدموية مثل وجود اختناق أو ضيق فى الشريان الأورطى أو مرض يكوِّن العقد حول الشرايين الملتهبة.

- بعض أمراض الجهاز العصبى: مثل وجود أورام بالمخ مما يؤدى إلى زيادة الضغط داخل الدماغ.

- أسباب أخرى مثل: التسمم المزمن بمادة الرصاص أو سعرت طحال الستروئيدات القشرية أو قرط الألدوسترونية البدئى.. الخ.

الصورة الإكلينيكية لارتفاع ضغط الدم:

مما يؤسف له أن ارتفاع ضغط الدم ليست له أعراض محددة وعادة ما تكون أعراضه بطيئة فى ظهورها، وربما يرتفع ضغط الدم بدون أى أعراض تلفت نظر المريض لعدة سنوات. وكثيراً ما يكتشف الضغط المرتفع بعد حدوث أحد المضاعفات والصداع الذى يشكو منه الكثير من المصابين بارتفاع ضغط الدم، وقد لا يشعر به المريض إلا بعد أن يعرف أن ضغطه مرتفع. وعموماً تعتمد الأعراض على نوع ارتفاع ضغط الدم ويمكن تقسيم ذلك إلى:

أولاً: الارتفاع الحميد لضغط الدم:

هذا النوع الحميد يتميز غالباً بأنه يكون غير مصحوب بأعراض حيث لا يوجد أى تآكل فى الشرايين، كما لا يوجد أى إصابة فى قاع العين (ارتشاح مائى

فـى قـاع العـين)، ولا يتعدى الضغط الانبساطى (٣٠ ملم زئبقى) ويمكن للإنسان أن يعـيش بـه فـترة طويلة من الزمن دون أن يشتكى من أى أعراض، ولا يكتشف ذلك إلا عـن طريق الصُدفة العابرة حيث يذهب المريض إلى الطبيب لأى شكوى أخرى لا تـتعلق بالضـغط عـلى الإطلاق؛ كأن يذهب مثلاً إلى الطبيب الباطنى لوجود مغص أو آلام فـى بطنه، أو حتى طبيب الأمراض الجلدية، أو قد يذهب لخلع ضرس له عند طبيـب الأسنان، وعند قياس الضغط يفاجأ الطبيب بأن معدله فوق المعدل الطبيعى، وبسـؤال المـريض عـن أعـراض ارتفاع ضغط الدم، فإنه ينفى تماماً حدوث أى منها، ويمكـنه أن يـتعايش ويـتلاءم مـع هذا الارتفاع فى ضغط الدم (دون أى أذى) وحيث أنــه لا توجـد أيـةأعـراض، فإن هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم قد لا يحتاج إلى أى عـلاج حـتى لفـترات طويلـة مـن السنين. إلا أن هناك أعراضاً قد تظهر ويشعر بها المـريض مـن وقـت لآخـر مـثل: الصـداع وأحـياناً عـدم القدرة على التركيز، والقلق النفسى، والأرق أثناء النوم ليلاً.

ويخشـى مـن حدوث مضاعفات لهذا النوع من ارتفاع ضغط الدم فى الحالات التالية:

١) إذا كان الضغط الانبساطى مرتفعاً.

٢) عندما يبدأ حدوثه فى سن مبكرة نسبياً.

٣) الرجال أكثر عرضة للمضاعفات من النساء.

ما هى الاحتياطات التى يجب أن يتخذها المريض بهذا النوع لكى يتجنب حدوث المضاعفات ويحد من خطورة الارتفاع فى ضغط الدم؟

إذا أصيب الإنسان وهو على مشارف الأربعين بارتفاع فى ضغط الدم فيجب أن يبحث عن سبب لهذا الارتفاع، وخاصة إذا كان هذا النوع الحميد من ارتفاع ضغط الدم لا يأتى عادة فى هذه السن المبكرة (العقد الرابع من العمر) فيجب عمل الفحوصات التالية:

١) تحليل البول تحليلاً كاملاً لاكتشاف أية إصابة بالكلية.

٢) عمل إشاعات عادية وملونة على الكليتين لاكتشاف وجود حصى بهما أو عيوب خِلقية، أو أية إصابة فى الشرايين المغذية لهما.

٣) عمل أشعة على الصدر لاكتشاف وجود أى عيوب خِلقية فى شريان الأورطى.

وإذا كانت نتائج هذه الفحوصات سلبية، فيمكن حينئذ اعتباره من النوع الحميد الذى له صفة وراثية، أو نتيجة لزيادة الانفعالات النفسية والمشاحنات والعوامل البيئية المحيطة بالشخص.

ثانياً: الارتفاع الخبيث لضغط الدم[1]:

وهو عادة ما يحدث عند الأشخاص البالغين (حوالى ٣٠ عاماً ويصيب الذكور أكثر من الإناث) وهو كما يبدو من اسمه (خبيث) حيث أنه قد يؤدى إلى الوفاة فى خلال عامين إذا لم يعالج المريض بطريقة صحيحة. وقد ينتج هذا الارتفاع الخبيث أثناء المرحلة الرابعة (الأخيرة) لارتفاع ضغط الدم الحميد حيث تبدأ المضاعفات فى الظهور ولكن نادراً ما يحدث هذا. أما سبب الوفاة فهو دائماً يرجع إلى حدوث نزيف فى أحد شرايين المخ أو الفشل الكلوى.. وذلك لأن هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم يؤثر أساساً على الشرايين ويُحدث بها تغيرات باثولوجية من شأنها تضييق القطر الداخلى لهذه الشرايين الصغيرة الموجودة فى بعض الأعضاء الهامة بالجسم مثل الكليتين وشبكية العين والمخ، مما يقلل من كمية الدم التى تصل إلى هذه الأعضاء.

(١) فى هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم يكون الضغط الانبساطى أكثر من ١٣٠ ملم زئبق.

– تـتأثر الكليـتان فـى هـذا النوع من ارتفاع ضغط الدم تأثراً شديداً وقد يصل الأمر إلى عجزها عن القيام بوظائفها مما يؤدى إلى الفشل الكلوى .

– العـين: تـتأثر شـبكية العين الموجودة فى القاع تأثيراً شديداً حيث يحدث تضـخم فـى الأوعـية الدمويـة بهـا وارتشاح مائى فى قاع العين أو نزيف، وهذا يؤثر على قدرة الشخص على الإبصار تأثيراً شديداً.

– قـد يصـاب المـخ بـتجلط فـى شـرايينه ويحدث انسداد بها ، وكذلك المخ قد يحـدث بـه نـزيف أو ارتشاح داخل أنسجته مما يفقد القدرة على ممارسة وظائفه وحدوث سكته دماغية قد تؤدى إلى الوفاة.

وأهم أعراض هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم هى:

– ضـعف فـى حـدة الإبصـار وزغللة فى العين نتيجة التغيرات المرضية التى حدثت فى قاع العين.

– صـداع شـديد وخاصـة فـى مقدمـة الـرأس، وعـدم القـدرة عـلى التركيز مع الشعور بالدوخة أو الشعور بالدوار الشديد، وأحياناً تصل إلى حد الغيبوبة نتيجة التغيرات المرضية التى حدثت فى أنسجة المخ.

- صعوبة في التنفس، وخاصة في أثناء الليل نتيجة زيادة العبء على عمل القلب وشعور بالهزال والتعب من أقل مجهود وقد يحدث هبوط في القلب.
- زيادة في كمية البول والميل إلى كثرة التبول بالليل مما قد يُقلق المريض أثناء نومه من كثرة ميله إلى التبول، وقد يصاحب ذلك نزول دم في البول نتيجة التغيرات المرضية التي حدثت في الكليتين وقد تنتهي بالفشل الكلوى.
- نزيف من الأنف أو الفم ...إلخ
- وعند فحص المريض يقوم الطبيب المتخصص بالكشف على قاع العين، وكذلك القلب بواسطة السماعة ورسام القلب الكهربائي والإشاعات، وكذلك لابد من فحص الكليتين فحصاً دقيقاً، وإجراء تحليل بول كامل للاطمئنان على وظائف الكليتين (وهذا يتضمن كمية البروتينيات الموجودة بالبول خاصة الألبيومين، ووجود كرات الدم الحمراء بالبول، وكذلك تقدير البولينا بالدم).

* تشخيص ارتفاع ضغط الدم:

لا تقتصر مهمة الطبيب فى معرفة مستوى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ولكن المقصود بالتشخيص يعنى:

أولاً: معرفة مستوى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى.

ثانياً: معرفة نوع ارتفاع ضغط الدم: هل هو ارتفاع فى ضغط الدم الأولى، أم ارتفاع ثانوى، وينبغى معرفة السبب إذا ما كان ارتفاعاً ثانوياً وعلاجه إن أمكن.

- اكتشاف أية مضاعفات ناتجة من ارتفاع ضغط الدم والعمل على علاجها مثل الفشل الكلوى وهبوط القلب.. الخ.

ثالثاً: العلاج المبكر لارتفاع ضغط الدم قبل حدوث أية مضاعفات.

رابعاً: تتبع المرض فى العائلة لمعرفة هل هو وراثى أم لا؟

كذلك يلجأ الطبيب لمعرفة تاريخ المرض بسؤال المريض العديد من الأسئلة التى من شأنها أن تساعد الطبيب أثناء الفحص فى التركيز على أعضاء معينة. كل ذلك من أجل معرفة السبب والاكتشاف المبكر لأية مضاعفات ناتجة عن ارتفاع ضغط الدم.

كذلك ما يحتاجه الأمر إلى عمل بعض الفحوص المعملية مثل تحليل البول وتصوير الجهاز البولى بالأشعة العادية وبالصبغة ومعرفة مستوى البولينا فى الدم، واختبارات وظائف الكليتين إلى جانب فحص قاع العين وعمل رسم للقلب وأشعة عادية لمنطقة الصدر بالإضافة إلى الكثير من الفحوص المعملية الأخرى والتى يقررها الطبيب المتخصص.

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

١ـ القلب:

قصور الدورة التاجية هو أهم مضاعفات ارتفاع ضغط الدم. وقد يؤدى ذلك إلى الذبحة الصدرية نتيجة لتقلص كمية الدم التى تحملها الشرايين التاجية لقطاع معين من عضلة القلب مما يؤدى إلى عدم كفاية أو قصور الدورة التاجية لهذا القطاع من القلب. وعند ذلك يشعر المريض بضيق فى الصدر أو ألم شديد فى منتصف الصدر غالباً ما ينتشر إلى الكتفين أو الذراعين ويزداد دفع المجهود مما يضطر المريض إلى التوقف عن المجهود. ويزول هذا الألم بعد زمن وجيز من الراحة، وهذا الألم هو ما يسمى

بالذبحـة الصـدرية، وفـى بعـض الأحيان ينتج عن قصور الدورة التاجية اضطراب فى نظم القلب (**Arrhythmias**).

- هبوط فى القلب.
- ارتجاج فى الصمام الأورطى.

٢ـ المـخ:

تصـلب الشـرايين وخاصة الشريان السُّباتى وهو الشريان الرئيسى الذى يغذى المـخ ويشـترك معـه بصـفة أقـل الشريان الفقرى، وينتج عن ترسيب الصدأ البيولوجى وتصـلب الشـريان السـباتى الداخـلى أن يضـيق مجرى هذا الشريان وتنقص كمية الدم الـتى يحمـلها إلى المـخ وبذلـك تـتأثر وظـائف المـخ نتـيجة لعـدم كفاية وقصور الدورة الدموية لهذا الجزء البالغ الحساسية.

وخلايا المخ لا تستطيع أن تصبر على بعض الأكسجين، وعدم وصول الدم إليها أكثر من أربع أو خمس دقائق لأن هذا يؤدى إلى موت هذه الخلايا وفقدها لوظيفتها.

- حـدوث جلطـة أو انسـداد فـى مجرى الشرايين الداخلية للمخ مما يؤدى إلى حدوث خدل أو شلل نصفى.

٣ـ العيـــن :

انسـداد الوريـد الرئيسـى لشـبكية العـين مـع حدوث ارتشاح مائى فى قاع العين أو نزيف، مما قد يؤدى إلى فقدان الإبصار.

٤ـ الكُليــتان :

- احمرار البول نتيجة ظهور دم به.
- الفشل الكلوى المزمن.

٥ـ نزيف من فتحتى الأنف أو من الرحم أو من الفم.. الخ.

لماذا يجب علاج ارتفاع ضغط الدم مبكراً؟

أثبتـت الدراسات الحديثة أن ارتفاع ضغط الدم يخفض من معدل العمر بعد الخامسـة والخمسـين بسـت سـنوات، أما عند الخامسة والأربعين فإن معدل العمر يـنخفض بمقـدار ١٢ سـنة عـند ذوى الضـغط المـرتفع، وفى الخامسة والثلاثين فإن ارتفاع ضغط الدم يخفض معدل العمر بحوالى ٢٥ سنة.

وفـي عـام ١٩٧٢م أعلنت الحكومة الفيدرالية الأمريكية عن برنامج خاص عـلى مستوى الأمة لزيادة الوعى بين الشعب الأمريكى عن مشكلة ارتفاع ضغط الدم ووجوب التنبه لاكتشافه مبكراً وعلاجه.

وقـد نـتج عـن هـذا الـبرنامج أن انخفضـت نسـبة الإصابة بالشلل والسكتة الدماغـية (نزيف المخ) إلى أكثر من النصف، وبذلك أنقذ الآلاف من المرضى. كما أن نسـبة الـنوبات القلبية الخطيرة قد انخفضت بنسبة ٣٤٪ وذلك بالتحكم فى الضغط فقـط. ويقـدر عـدد المصـابين بارتفاع ضغط الدم بحوالى ٢٠ ـ ٢٥٪ من الأشخاص بعد سـن الأربعـين، أى أن هناك حوالى خمسة ملايين مصرى أو أكثر يعانون من ارتفاع ضـغط الدم. وحوالى ٧٠٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم تعتبر من الحالات الخفيفة أو البسيطة والتى يمكن أن نتحكم فى ضغط الدم بدون اللجوء إلى الأدوية التى قد يكون لها تأثيرات جانبية وقد يستمر استعمالها لمدى الحياة.

ويكـون ذلـك بخفـض الـوزن والامتـناع أو الإقـلال من ملح الطعام وممارسة الرياضة والتى يجب أن تزاول ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.

كيف تحافظ على ضغط الدم المعتدل؟

١) الكشف الدورى هو الطريقة الوحيدة للتأكد من أن ضغط الدم عاد إلى الوضع المعتدل أو الطبيعى وسلامته.

ـ تذكر أن الأعراض الأولى لارتفاع ضغط الدم تكون عادة بسيطة أو غامضة أو معدومة.

٢) عند اكتشاف وجود ارتفاع فى ضغط الدم حاول أن تغير من نمط حياتك. تجنب الإسراف فى العمل والإسراف فى الطعام والمجهود. حاول أن تقلل من العمل المتواصل، وأن تحصل على قسط من الراحة فى فترة الظهيرة، وحاول تنظيم مواعيد العمل، والحصول على قدر أكبر من النوم.

٣) امتنع عن التدخين.

٤) حاول أن تخفض من وزنك وقلل من ملح الطعام بقدر الإمكان ـ تجنب الحوادق والمخللات ـ وقلل من النشويات والفطائر والدهون الحيوانية.

٥) مارس بعض الرياضات الخفيفة مثل المشى بانتظام صباحاً ومساءاً أو ركوب الدراجة لمدة نصف ساعة أربعة أيام فى الأسبوع على الأقل.

٦) المبادرة باستشارة الطبيب عند اكتشاف ارتفاع فى ضغط الدم . وعلى المريض أن يلتزم أيضاً بتنفيذ كل تعليمات الطبيب له، وتناول الأدوية والعقاقير الموصوفة فى مواعيدها.

٧) يمكن استشارة الطبيب لتعديل نظام الجرعات إذا ما عاد الضغط إلى الوضع الطبيعى أو قرب الطبيعى ولكن يجب عدم الانقطاع عن تناول الدواء لأن انقطاع العلاج المفاجئ لابد وأن يصاحبه عودة مرة أخرى إلى ارتفاع ضغط الدم.
-لاحظ أن استعمال الدواء قد يستمر لمدى الحياة للتحكم فى الضغط وتجنب مضاعفاته.

٨) استمر فى الكشف على الضغط بصفة دورية إما بمنزلك بجهاز منزلى أو بمعرفة أحد الأصدقاء من الأطباء أو طلبة الطب أو الممرضات. وتوجد الآن أجهزة لقياس الضغط إلكترونياً ، ويمكن شراء أحد هذه الأجهزة حيث أن استخدامها سهل ويمكن لأى مريض استخدامها أو قياس ضغط دمه بنفسه، والمواظبة على ذلك، واستشارة الطبيب من وقت لآخر عندما يحتاج الأمر.

علاج ارتفاع ضغط الدم

أولاً: الراحة:

الراحة فى السرير مطلوبة فى حالات ارتفاع ضغط الدم الخبيث وفى الحالات التى تحدث فيها مضاعفات من ارتفاع ضغط الدم. أما بالنسبة لباقى المرضى فيجب الاعتدال فى الحياة، ويجب نصح المريض بأن ينام عشر ساعات يومياً وأن يستريح يوماً كاملاً كل أسبوع، هذا بالإضافة إلى شهر راحة من كل عام، وعليه أن يتجنب بقدر الإمكان أى إسراف فى العمل أو فى الطعام، وأن يبدأ مزاولة رياضة المشى أو التمارين البدنية المعتدلة الخفيفة، وقد يساعده تناول مهدئ خفيف باستشارة الطبيب.

ثانياً: ما هو الطعام الواجب اتباعه فى حالة ارتفاع ضغط الدم؟

١) يختلف الطعام فى حالة ارتفاع ضغط الدم باختلاف بنية المريض، فإن كان بديناً وهو ما يحدث فى معظم الحالات، أُعطى طعامٌ يساعده على تخفيف وزنه، وهو الطعام المتبع فى السمنة والذى يحتوى على ١٠٠٠- ١٢٠٠ سُعر حرارى، حتى يتمكن المريض من إنقاص وزنه إلى الوزن الطبيعى.

٢) البروتينات: يلزم إعطاء وجبة تحتوى على خمسين جراماً من البروتين للمحافظة على التغذية المناسبة. وفى الحالات الشديدة من ارتفاع الضغط يجب تقليل كمية البروتينات إلى عشرين جراماً يومياً كإجراء مؤقت.

٣) الدهون: كثيراً ما يكون ارتفاع ضغط الدم مصحوباً بتصلب فى الشرايين، ولذلك فقد ينصح بتجنب تناول كميات كبيرة من الدهون الحيوانية والزيوت "المهدرجة" مثل "المرجرين والسمن النباتى" ويسمح بتناول من أربعين إلى خمسين جراماً من الدهون يومياً بحيث تحتوى على قدر من الزيوت النباتية.

٤) الكربوهيدرات: يسمح بتناولها بحرية وبخاصة الكربوهيدرات سهلة الهضم.

٥) الأملاح المعدنية:

- الصوديوم: قد يكون من المفيد تناول وجبات ذات محتوى منخفض من الصوديوم فى حالات ارتفاع ضغط الدم، وبخاصة فى الحالات التى لا تستجيب للعلاج، حيث يجب أن لا تتعدى كمية "ملح الطعام" نصف جرام فى اليوم. وقد وجد أن تناول الأطعمة أو العقاقير التى تساعد على احتفاظ الجسم بالصوديوم يساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وقد لوحظ أن إفراز الصوديوم فى العرق يكون منخفضاً لدى مرضى ارتفاع

ضـغط الدم. وإذا لم يحدث تحسن مع خفض كمية "كلوريد الصوديوم" ف الطعـام إلى نصـف جـرام يومـياً، فـإن ذلـك يعـنى أن الاستمرار على هذا الـنظام أمـر عديـم القـيمة.. ولا ضـرورة للحد من تناول "ملح الطعام" مع اسـتمرار "العقـاقير المـدرة للـبول" الـتى لهـا خاصية تخليص الجسم من الصوديوم.

- البوتاسـيوم: عـلى المرضـى الذين يتعاطون "مدرات البول" كعلاج لارتفاع ضـغط الـدم أن يتـناولوا عصير الفواكة أو أملاح البوتاسيوم بجرعة قدرها جـرامان إلى أربعة جرامات من "سترات البوتاسيوم" ثلاث مرات يومياً، لتعويض ما يفقدونه عن طريق البول.

٦) السـوائل: لـيس مـن الضـرورى الحـد مـن تـناول السـوائل طالمـا كـان تدفق البول طبيعـياً، أمـا فـى حالات التورم التى تنشأ عن فشل القلب، فيجب تنظيم احتياج المريض من السوائل.

- إذا تـناول المـريض الشـاى أو القهـوة لابـد وأن يضـيف إلـيهما الحليب، ويكـون السـكر قلـيلاً جـداً أو بسـكارين، وإذا أحـس المصـاب بجوع يأكل الخضراوات الطازجة كالطماطم والخيار وما شابههما.

- أما إذا كان المصاب بارتفاع ضغط الدم نحيفاً فيعطى الغذاء الطبيعى الذى يلائمه شريطة أن يكون الدسم (الدهن) فيه قليلاً، أى يكون طعامه معظمه مشوياً أو مسلوقاً ولا يحتوى على كميات كبيرة من الحلوى والنشويات خشية حدوث السمنة، وتقل نسبة البروتينات مثل اللحوم إذا زادت نسبة البولينا فى الدم ولا يحتوى الطعام إلا على نسبة ضئيلة من الملح.
- والأطعمة المستحبة لمريض ارتفاع ضغط الدم هى الفواكة الطازجة، والخضراوات الطازجة حتى لا يتعرض لحدوث الإمساك.
- يجب على المريض أن يتجنب الوجبات الثقيلة التى تؤدى إلى انتفاخ المعدة واضطراب عملها أيضاً مما قد يؤدى إلى حدوث تصلب الشرايين.
- الإقلاع عن المشروبات الكحولية.
- الامتناع عن التدخين وخاصة الحالات المصحوبة بمضاعفات مثل الذبحة الصدرية وتصلب وانسداد شرايين المخ.

(وجبة تحتوى على أقل من ٠,٢ جم صوديوم أو نصف جم من كلوريد الصوديوم) يجب تجنب الأطعمة الآتية:

- اللحوم والأسماك والدجاج والبيض.
- حساء (شوربة) اللحوم.
- الفجل والبنجر والجزر والسبانخ.
- الفطائر الحلوة.
- التين والزبيب المجففين.
- ماء جوز الهند.
- التوابل والمخللات.
- الخبز المحتوى على الملح.
- ملح الطعام.
- الأطعمة المعلبة بأنواعها إلا إذا كانت خالية من الملح.

يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

- الخبز والتوست (بدون ملح).
- البليلة والكورن فليكس.
- الأرز المطهى.
- العدس والفول والبقوليات الأخرى.
- ملعقتى مائدة من اللبن أو منتجاته تضافان إلى الشاى أو القهوة.
- حساء الخضراوات (فيما عدا الفجل والبنجر والجزر).
- البطاطس والبطاطا.
- دهون وزيوت الطهو أو الزبد مع مراعاة أن يكون الزبد خالياً من الملح.
- السكر والمربى وعسل النحل.
- الحلويات.
- الفواكة الطازجة والمجففة (فيما عدا التين والزبيب).
- المكسرات (بدون ملح).
- السوائل والمشروبات فى حدود لتر ونصف فى حالة التورم.

مثال لتغذية مرضى ارتفاع ضغط الدم

(وجبات تحتوى على أقل من ٠,٢ جم من الصوديوم أو نصف جم من كلوريد الصوديوم) يمكن للنباتيين وغير النباتيين تناول الوجبات التالية:

الفطور:

- كوب من الشاى بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن.
- ملعقتى مائدة من المهلبية أو البليلة باللبن والسكر.
- خبز أو توست (بدون ملح)مع عسل نحل أو مربى.
- برتقال.

الساعة ١١صباحاً

- كوب عصير برتقال.

الغذاء:

- أرز مع حساء طماطم.
- بطاطس مشوية أو عدس.
- قرع مطهى (كوسة مطهية).

- خبز أو توست (بدون ملح).
- عنب.

الساعة الرابعة بعد الظهر

- كوب من الشاى بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن.
- مكسرات أو فول سودانى بدون ملح.

العشاء:

- أرز مع حساء خضراوات بالليمون.
- بطاطس مسلوقة أو عدس.
- فاصوليا مطهية.
- خبز أو توست (بدون ملح).
- فاكهة مثل التفاح أو البرتقال.
- **لا يسمح باستخدام الملح على مائدة الطعام أو أثناء الطهو أو إعداد الخبز. ويمكن استخدام عصير الليمون أو الخل لجعل الطعام مستساغاً أو مقبول الطعم.**

(وجبات تحتوى على أقل من نصف جرام من الصوديوم) يجب تجنب الأطعمة الآتية:

- اللحوم الملحة.
- الفطائر الحلوة.
- التين والزبيب المجففين.
- التوابل والمخللات.
- ملح الطعام أو ملح الخبيز.
- الأطعمة المعلبة بأنواعها إلا إذا كانت خالية من الملح.

يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

- الخبز والتوست (بدون ملح).
- الكورن فليكس والبليلة.
- الفول والعدس والبقوليات الأخرى.
- اللحوم والأسماك والدواجن (مع استبعاد جميع اللحوم الملحة).

- بيضة واحدة يومياً.
- كوب من اللبن أو منتجاته بالنسبة لغير النباتيين وكوبين بالنسبة للنباتيين.
- حساء الخضراوات.
- الخضراوات المطهية.
- البطاطس والبطاطا.
- الفجل والجزر والبنجر والسبانخ مرة واحدة فى الأسبوع.
- الدهون وزيت الطهو أو الزبد (بدون ملح).
- السكر والمربى وعسل النحل.
- الحلويات.
- الفواكه الطازجة والمجففة (فيما عدا التين والزبيب).
- المكسرات (بدون ملح).
- السوائل والمشروبات فى حدود لتر ونصف يومياً.

مثال لتغذية مرضى ارتفاع ضغط الدم

(وجبات تحتوى على أقل من نصف جم من الصوديوم)

الأشخاص غير النباتيين	الأشخاص النباتيين
فى الصباح:	
* شاى بالسكر + ملعقتا مائدة من اللبن.	* شاى بالسكر + ملعقتا مائدة من اللبن.
الفطور:	
* كوب عصير فواكة.	* نصف كوب من الأرز باللبن والسكر
* بليلة أو كورن فليكس بالكريمة والسكر.	* بليلة أو كورن فليكس بالكريمة والسكر.
* بيضة مقلية.	
* خبز أو توست (بدون ملح) + ملعقتا شاى من الزبد أو المربى.	* خبز أو توست (بدون ملح) + ملعقتا شاى من الزبد والمربى.
* برتقالة أو تفاحة.	* ليمون حلو أو برتقال.
الغذاء:	
* حساء خضراوات بالليمون.	* حساء خضراوات بالليمون.

* لحم مع البسلة المسلوقة والبطاطس المهروسة (١/٤ رطل بدون دهن).
* خبز (بدون ملح).
* برتقال.
* بطاطس مشوية.
* أرز بالعدس.
* قرنبيطة.
* خبز (بدون ملح).
* موز.

العشاء:

* حساء طماطم.
* دجاج مشوى مع بطاطس مسلوقة وفاصوليا مسلوقة.
* خبز أو توست (بدون ملح).
* باذنجان مطهى.
* أرز بالعدس.
* كوب من مخيض اللبن (الشرش).
* خبز أو توست بدون ملح.

ويمنع استخدام الملح على مائدة الطعام وأثناء الطهو وعند إعداد الخبز، ويمكن استخدام عصير الليمون أو الخل لجعل الطعام مستساغاً أو مقبولاً.

ثالثاً: استراتيجية العلاج بالعقاقير:

والتى وضعها علماء المجمع البريطانى لارتفاع ضغط الدم.

قياسات متتالية لمتابعة ارتفاع ضغط الدم

*** *العقاقير:**

١) مدرات البول: غالباً ما يبدأ الطبيب بوصف أحد مدرات البول وقد يكون ذلك كافياً فى كثير من الحالات، وهذه المدرات من شأنها زيادة إفراز عنصر الصوديوم فى البول. بعض هذه المدرات يصاحب استخدامها نقصاً فى عنصر البوتاسيوم فى الدم لذلك يقوم الطبيب بوصف شراب البوتاسيوم للمريض أو ينصحه بالإكثار من تناول البرتقال والليمون لأن هذه كلها غنية بعنصر البوتاسيوم.

٢) العقاقير المخفضة لضغط الدم المرتفع: هناك العديد من العقاقير التى تُستخدم الآن لعلاج ارتفاع ضغط الدم، وقد ينصح الطبيب باستخدام أحد مضادات البيتا مثل (الاندرال) وغيرها بالإضافة إلى مدرات البول. هذا إذ لم يستجب ضغط الدم المرتفع لمدرات البول بمفردها. ولدينا الآن العديد من

الأنـواع الحديـثة لمضـادات البيتا، كما أمكن بأحد هذه العقاقير التحكم فى الضـغط عـن طـريق حـبة واحـدة تؤخـذ كـل ٢٤ ساعة، ولكن استخدام هذه العقـاقير يجـب أن يكـون بإرشـاد الطبيـب خاصـة وأن هـناك موانع معينة يجـب أن يطمئن الطبيب بفحص المريض إلى عدم وجودها قبل وصف أى من مضادات البيتا لمريضه.

وإذا اسـتمر الضـغط مـرتفعاً فقد يجمع الطبيب بين مدرات البول ومضادات البيتا ويضيف أحد العقاقير الموسعة لشرايين الأطراف وهى مباشرة التأثير وهـنك أيضـاً حاصـرات قـناة الكالسـيوم التى تسبب توسعاً وعائياً شريانياً مباشـراً عـن طـريق الـتدخل فـى جريان شوارد أيون الكالسيوم عبر الغشاء الخلـوى ولا شـك وأنـه ومـع الـتقدم فى العلم أمكن تقديم العديد من الطرق الحديـثة والدقـيقة فـى التشـخيص ومعرفة السبب وراء ارتفاع ضغط الدم، ومـنها الأدوية التى يمكن استخدامها فى علاج ارتفاع ضغط الدم الناجم عن أمراض الكلية مثل "الكابتوبريل" و"السرالزين".. وغيرها من الأدوية.

رابعاً: علاج ارتفاع ضغط الدم باستخدام الجراحة:

بعض حالات ارتفاع ضغط الدم لا يتم الشفاء منها إلا بالجراحة. ولذلك فإجراء الجراحة مبكراً قبل حدوث أية مضاعفات هو شيء ضرورى فى هذه الحالات، فمثلاً فى الحالات التى يكون ارتفاع ضغط الدم ناتجاً عن مرض فى إحدى الكليتين يستوجب إزالة هذه الكلية، والحالات التى قد تكون ناتجة عن ضيق فى أحد الشرايين الكلوية يمكن لها أن تتحسن بإجراء جراحة وإزالة الجزء الضيق، والحالات التى قد تنجم من وجود ورم فى القشرة الخارجية للغدة الكظرية (كما فى متلازمة كوشينج)، فإنه يمكن علاجها بإزالة هذا الورم.. وهكذا فالجراحة مطلوبة فى بعض الحالات ولكن يجب التأكد وعمل الفحوص المعملية اللازمة قبل تقرير الجراحة. كما أنه وعن طريق التقدم فى الجراحة أمكن تقديم نتائج عظيمة فى الحالات التى تحتاج إلى جراحة دقيقة، وأهمها جراحات الأوعية الدموية، ولا شك فإن العلم يقدم كل يوم الجديد من أجل المريض ومن أجل وقاية الشخص السليم.

خامساً: العلاجات المساعدة:

مرة أخرى أعود فأذكر بأن العلاج المفضل لارتفاع ضغط الدم الأولى ليس صيدلانياً بل إنه قوتي بالدرجة الأولى.. وهو يتضمن إنقاص الوزن، والحد من الصوديوم (ملح الطعام)، والامتناع عن الكحوليات (الخمور)، وإيقاف التدخين.

** إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم فكيف تعيش حياة مديدة بصورة أفضل؟

How to live longer?

*** Do Sports**	* مارس الرياضة
***No Smoking**	* امتنع عن التدخين
***Redouc stress**	* قلل الانفعالات
*** Little Salt**	* قلل من الملح
***Little fat**	* قلل من الدهون

***Take your antihypertensiue** تناول علاج الضغط بانتظام •

يقول العلماء أنه باتباعك هذه الإرشادات، سينتظم ضغط دمك ويعود طبيعياً، وتكون أمامك فرصة كبيرة لتعيش حياة مديدة بصورة أفضل.

If you follow these basic guidelines, your blood pressure will probably return to normal and increase your chance for a long life.

(١) أما الطب الشعبى فيشارك بهذه الوصفات فى العلاج:

- لمعالجة ضغط الدم المرتفع فى سن اليأس (٥٠- ٦٠سنة) من العمر، أو نتيجة تصلب الشرايين أو مرض الكلى تُستعمل ثمار الكمثرى وذلك بتقشير مقدار كيلو أو كيلو ونصف من الكمثرى وبشرها وأكلها على دُفعات أثناء اليوم كله، على ألا يأخذ المريض فى هذا اليوم أى سائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية (٢-٣ مرات) فى الأسبوع.
- لخفض ضغط الدم المرتفع، يستعمل عصير الفلفل الأخضر الرومى مع عصير الطماطم مع إضافة القدر اليسير من ملح الطعام والجرعة ٣-٤ أكواب يومياً.

- لعلاج ضغط الدم المرتفع يفيد تناول الثوم ١ فص صباحاً ومساءاً، ومشروبات الكركدية والدوم ومغلى شواشى الذرة والجرعة من ٢-٤ أكواب يومياً، وكذلك مغلى الهالوك.
- يستعمل مستحلب الزعرور الشائك أو ثماره أو صبغته لعلاج ارتفاع ضغط الدم. ويعمل المستحلب (الشاى) من الأزهار أو الثمار الناضجة بنسبة ملعقة كبيرة من إحداهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر، تنقع فيه بضع ساعات ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى، ويشرب منه مقدار فنجان واحد فى اليوم وبجرعات متعددة.

وأما الصبغة فتعمل من نقع الأزهار أو الثمار والأفضل نقع الاثنين معاً فى الكحول المركز (٩٥٪) فى زجاجة محكمة الغلق، وتركها فى الشمس لمدة عشرة أيام ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى منها (٤-١٠) فقط على قطعة من السكر أو فى ملعقة من الماء (٣-٥) مرات فى اليوم على أن تعطى المرة الأخيرة منها قبل موعد النوم بنصف ساعة، فيكون لها تأثير المنوم إلى جانب مفعولها على القلب، ويوصى البعض بتدليك الصدر فوق موضع القلب بمرهم الزعرور لتسكين

الألم والشعور بالضغط فيه. ويُعمل المرهم من مزيج من عصير العُشْبة كلها (الأوراق والأزهار والثمار) بالشحم فوق نار بطيئة. وللحصول على العصير يُهرس ما يمكن الحصول عليه من أجزاء العُشبة، وتعصر بقطعة من الشاش.

- تعطى حبتان من الخردل صباحاً قبل الأكل ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغى (انفجار شريان في الدماغ فى مرضى تصلب الشرايين المخية وازدياد ضغط الدم).
- لمعالجة ارتفاع ضغط الدم يُجمع قشر التفاح ويجفف فى الهواء الطلق، وعندما يجف تماماً يسحق ويصنع منه شراب بمعدل ٥٠جم لكل لتر من الماء المغلى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويتناول المريض منه (٤) أو (٥) أكواب فى اليوم بعد الوجبات.
- إذا كان الضغط مرتفعاً يغلى مقدار ملعقة صغيرة من ورق الزعتر فى مقدار كوب من الماء، ويسقى مدة يومين، وفى اليوم الثالث يغلى مقدار ملعقة صغيرة من بزر ملوخية وتؤخذ بدل الزعتر أى بمعدل يومين من ورق الزعتر والثالث يعمل شاى من بزر الملوخية، ويداوم على هذا العلاج لمدة شهر فيعود الضغط إلى وضعه الطبيعى.

● لتوسيع الأوعية الدموية تفيد الوصفات التالية:

* قراص: يؤخذ ٥٠جم من أوراق القراص الصغيرة والطازجة، ثم تغمر فى لتر الماء، وتوضع على النار حتى الغليان، ثم تخفف درجة الحرارة، ويواصل الغلى لمدة ٣ـ٥ دقائق، ويتم إنزاله من على النار ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويُشرب أثناء النهار على دفعات بمعدل كوب فى كل مرة.

* مربى البقدونس:

- يؤخذ ٥٠٠جم من البقدونس وتغمر فى لترين ماء، ثم توضع على نار هادئة لمدة ساعة ونصف أو ساعتين (لا تستعمل أوانى الألومنيوم لهذا الغرض).

- يصفى البقدونس ويُعصر، ثم يضاف إلى ماء البقدونس كمية مماثلة من العسل ويقلب جيداً، ثم يوضع على نار هادئة ويطبخ حتى يصير كالجيلى.

- يوضع فى أوان زجاجية ويحفظ كما تحفظ المربى.

- يؤخذ منه ٣ـ ٤ ملاعق كبيرة فى اليوم.

أمـا الذيـن يعـانون مـن ارتفاع ضغط الدم بسبب زيادة كمية الدم فى الجسم، فيمكن أن تفيدهم الوصفات التالية:

* فراولة:

ينصـح بتـناول الفـراولة (فريز) خلال موسمه وبكمية تصل إلى ٥٠٠جم فى اليوم.

- يؤخـذ مـن هـذه الكمية ثلثها فى الصباح وعلى معدة خالية، والباقى قبل طعامى الغداء والعشاء.

* بقلة الملك:

شـاى بقلـة الملـك يسـاعد عـلى خفض ضغط الدم المرتفع تعمل من ٢٥جم من عُشـبة الملـك، وتستعمل لذلك جميع أجزاء العشبة عدا الجذور، ثم تغمر فى نصف لتر من الماء المغلى.

- ثم يغطى ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة.

- يصفى ويشرب منه كوب قبل الأكل ٣ مرات يومياً.

* شاى زهرة الزيزفون:

شاى زهرة الزيزفون علاج خفيف، وكثيراً ما يكفى لعلاج حالات الضغط المرتفع للدم، والتى تتسبب أحياناً من كثرة الإجهاد (التعب).

- يعمل من ١٥جم من زهرة الزيزفون فى لتر من الماء الساخن.

- يصفى ويشرب على دفعات خلال النهار بمعدل كوب فى كل مرة.

* جاودار:

ينصح مرضى ارتفاع ضغط الدم مبدئياً بتناول الجاودار[1] (نوع من الحنطة) وبكميات وافرة على ألا يكون مضافاً له مواد حافظة، هذه الحبوب لها مفعول جيد فى خفض ضغط الدم المرتفع وأفضل الطرق لتناول هذه الحبوب بفاعلية تامة هو تناولها يومياً وعلى شكل مهروس كالتالى:

— تؤخذ ٢ـ ٣ ملاعق كبيرة من حبوب الجاودار، وتطحن فى المساء بمطحنة القهوة (ليست بالخشنة ولا الناعمة).

(١) الحنطة: القمح.

– تضاف لها ٢ ـ٣ ملاعق كبيرة من ماء النبع (بئر أو عين) أو ماء معدنى خال من حمض الكربونيك.

– يوضع الجميع فى صحن (طبق) ويخلط جيداً، ثم يترك لينقع طوال الليل، ومن ثم تصبح الحبوب سهلة الهضم.

– فى الصباح يستطيع المريض إضافة اللبن الرائب أو التفاح المبشور لهذه الحنطة، ويؤكل الجميع قبل الإفطار أو معه (يقابله فى مصر الكشك الذى يُصنع من بذور القمح المطحون بالكيفية السابق وصفها مع اللبن منزوع الدسم).

* ذهب:

لعلاج ارتفاع ضغط الدم تؤخذ قطعة من الذهب وتُدلك بها منطقة القلب يومياً.

(٢) هل يمكن علاج ارتفاع ضغط الدم باستخدام ضغط الأصابع؟

إنها مجرد محاولة.. أو هكذا يقول أهل الصين فلنجرب!

طريقة (١):

التحديد: على بعد ١,٥ إنش (٣,٧٥ سنتيمتر) عن موقع تفاحة آدم.

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس.

طريقة العمل: استعمل الإبهام والسبابة للضغط على النقطتين المتوازيتين فى وقت واحد. لا تبالغ فى قوة الضغط.

طريقة (٢):

التحديد: على بعد إنشين (٥ سنتيمتر) تقريباً من الطرف الأدنى من الفقرة العنقية السادسة.

الوضع: على المريض أن يجلس أو يتمدد على جانبه.

طريقة العمل: استعمل الإبهام لتدليك النقطتين المتوازيتين فى وقت واحد.

طريقة (٣):

التحديد: تجويف عمودى منحرف فى الجهة الخلفية من الأذن.

الوضع: يستطيع المريض أن يتخذ أى وضع يجده مريحاً.

طريقة العمل: استعمل ظفر أى إصبع للضغط نزولاً بقوة.

(٣) علاج ارتفاع ضغط الدم باستخدام الماء:

قال الله تعالى: "وجعلنا من الماء كل شيء حي" صدق الله العظيم.

يتسبب ارتفاع ضغط الدم في أعراض عديدة وأمراض خطرة لذلك يجب الانتباه إلى الضغط ومراقبته جيداً. أما معالجة ارتفاعه بالماء فهي فاعلية وتؤدى إلى خفضه واعتداله. وإذا كان المريض لا يرغب في الاستحمام بالماء الساخن فعليه أن يرفض الماء البارد أيضاً، ويستبدل ذلك كل صباح بغسل الأرجل والمؤخرة بالماء البارد. أما في المساء فعليه الاستحمام بمياه لا تزيد حرارتها على ٢٧ درجة مئوية، على ألا يستمر الاستحمام أكثر من ثوان معدودة. ثم عليه أن يمشي على أرض مبللة حتى يستعيد الجسم حرارته الطبيعية كما عليه أن يستحم مرة كل أسبوع بماء بارد وُضعت فيه بعض أوراق الزيتون. هذا الحمام يجب أن يكون سريعاً يتبعه حمام بمياه حرارتها ٣٥ درجة مئوية تساعد الجسم على استعادة حرارته الطبيعية.

بعد ذلك يتم السير فوق بلاط مبلل لمدة معينة، وأهم من هذا كله الالتزام بنظام غذائى معين صارم، مع التقليل من الملح وتخفيف السمنة، والابتعاد عن أكل لحم الطير والجبن والشيكولاتة والكستناء.

أما المأكولات المسموح بها فهى: اللحم المشوى، والدجاج والسمك النهرى الممزوج بالحامض والثوم، وسلطة الخس مع زيت الذرة، والفاكهة بأنواعها، ثم تناول بعض التفاح لمدة أيام.

(٤) الصوم:

يعتبر الصوم من أنجح الطرق لعلاج ضغط الدم المرتفع، وقد بدأ العالم الغربى ينتبه إلى هذه الحقيقة التى أخذت فى الانتشار كنظام علاجى. فى كثير من المستشفيات العالمية المعروفة. وعلى الرغم من أن الصيام هو أكثر أنواع علاج ضغط الدم المرتفع أمناً، نجد أن معظم الناس يجهلون هذه الحقيقة، كما يجهلون الأسلوب السليم فى التطبيق ولابد من استشارة الطبيب المعالج فى كل خطوة خاصة أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشديد، والمصحوب بضعف فى أداء القلب أو أولئك الذين سبق أن أصيبوا بنوبات من الأزمات القلبية.

وهناك طريقتان مختلفتان من الصوم لعلاج ضغط الدم المرتفع:

الطريقة الأولى: وفيها يتم الامتناع كلية عن تناول جميع أنواع الطعام والشراب ما عدا الماء.

الطريقة الثانية: يُسمح فيها فقط بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة، بالإضافة إلى الماء وشوربة الخضار، على أن تكون فترة الصوم من ٧- ١٤ يوماً مع مراعاة حالة المريض الصحية ومدى ارتفاع ضغط الدم.

(٥) الرياضة: هناك أنواع من الرياضة البدنية غير مرغوبة إطلاقاً بالنسبة لمرضى القلب والضغط، فالرياضة العنيفة مثل رفع الأثقال وكرة القدم من الرياضات التى تؤذى المريض، فى حين أن أفضل أنواع الرياضة لمرضى القلب والضغط هما رياضتى المشى، والتنفس العميق، على أن يبدأ بالسير البطىء لمدة زمنية وجيزة لا تزيد عن نصف ساعة يومياً مع التنفس العميق المنتظم، إن السير البطىء والتنفس العميق المنتظم لهما فائدة عظيمة فى خفض ضغط الدم المرتفع، وتقوية عضلة القلب حيث تتحسن الدورة

الدموية، وتزداد سعة الرئتين، وتزيد سرعة إزالة السموم والمواد الضارة من الجسم.

(٦) التدليك بفرشاة جافة:

الجلد عضو هام من أعضاء الإخراج فى الجسم، وهو دون شك من أكبر أعضاء الجسم على الإطلاق، وعن طريق العرق وإفرازات الغدد الدهنية يتخلص الجسم مما به من سموم ومواد ضارة أخرى، وتقدر كمية المواد التى تخرج عن طريق الجلد بثلث ما يخرج عن طريق الجسم كله، ولذلك فإن تعرض الجلد للمرض وانسداد مسامه بالخلايا الميتة والأقذار يعوق عملية الإخراج مما يؤدى إلى تراكم المواد الضارة بالجسم، وبالتالى يضيف عاملاً آخر يساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن تدليك الجلد يساعد على فتح المسام وتنشيط الدورة الدموية، وهذا بدوره يعاون فى تنظيم ضغط الدم.

والطريقة التى تتبع بسيطة للغاية، حيث تبدأ بفروة الرأس بتدليكها بشدة على شكل حركات دائرية، ثم تدليك جميع أجزاء الجسم (الساقين، اليدين، البطن، الظهر) مستخدماً فرشاة ذات مقبض طويل حتى يمكن تدليك جميع أجزاء

الظهـر، ويدلـك الجلـد بفرشـاة جافـة خشنة لفترة ٥ـ ١٠دقائق حتى يصبح ورديا دافـئاً بـراقاً، ويـؤدى ذلـك إلى تنشـيط الـدورة الدموية، ويخلص الجلد من الخلايا الميـتة، ويـزيد مـن نشـاط غـدد الجلـد، ويسـاعد فـى المحافظة على صحة عضلات الجسـم، وهـذه كـلها فوائـد تنعكس بشكل تنظيم لضغط الدم المرتفع، وينصح بأخذ حمام من الماء البارد بعد عملية التدليك لإزالة الخلايا الميتة من على سطح الجلد.

(٧) الانفعالات النفسية:

للانفعـالات النفسـية دور هـام ومؤثـر فى حدوث مرض ضغط الدم المرتفع، وقـد صـدق من أطلق على هذا المرض "مرض التنافس" فهو من الأمراض التى تنتشر بـين رجـال المـال والأعمال والمفكرين والطموحين من الناس، لأن هؤلاء الناس أكثر عُرضـة من غيرهم للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لتعرضهم المستمر للقلق والخوف والتوتر، وكل أصناف الضغوط النفسية، وما تصاحبه عادة من إكثار تناول المحرضـات مـثل الشاى والقهوة والتدخين والكولا وغيرها، مما يخل بشكل خطير فى توازن الجسم ويعرضه للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ولابـد من التصميم على تحديد الأسباب النفسية التى قد تكون وراء حدوث المرض وعلاجها، وقد صدق من قال:

"إن أفضل دواء فى العالم لعلاج الضغط المرتفع هو إجازة من جميع المشاكل".

تم بحمد الله وتوفيقه،،،

المؤلف

أ.د موسى الخطيب

فى يوم السبت ٢٦/ ٨/ ٢٠٠٠م

الموافق ٢٦ جمادى الأولى ١٤٢١هـ

أهم مراجع الكتاب

١. الطرق الحديثة فى معالجة الأمراض الباطنة. د. ماتيوج. أورلاند ود. روبرت. ج. سالتمان ترجمة الدكتور مازن طليمات - دار كلاس للدراسات والترجمة والنشر. ط. أولى ١٩٨٩- سوريا.

٢. الموسوعة الطبية الموجزة - د. عصام الحمصى - دار الرشيد - بيروت.

٣. مرشد العناية الصحية. ديفيد ورنر - ترجمة د. مى حداد.

٤. التداوى بالأعشاب. د. أمين رويحة.

٥. من أسرار وكنوز العلاج بالطب الشعبى الحديث د. موسى الخطيب - مكتبة زهران القاهرة.

٦. الطب الأخضر - مختار سالم.

٧. الصحة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن د. حسام رفقى.

٨. دراسة حول الصوم الطبى د. ألان كوين ترجمة فاروق أفيبق ومحمد حسن الحمصى.

٩. التداوى بلا دواء د. أمين رويحة.

١٠. ٧ أطباء من الطبيعة ـ د. محمد كمال عبد العزيز.

١١. العـلاج الشـافى بالفواكة والخضراوات والأعشاب د. موسى الخطيب ـ مركز الكتاب للنشر ـ القاهرة.

١٢. العلاج بالفاكهة والخضار ـ هيفاء هرملانى.

١٣. الطـب الشـعبى الحديـث تيريـزا بيركهمـر تـرجمة غازى عبد القادر ـ دار الجيل بيروت.

١٤. مخك وأعصابك ـ د. عبد اللطيف عثمان.

١٥. الغذاء يُغنى عن الدواء تأليف نخبة من أساتذة الطب د. محمد رفعت.

١٦. قاموس الغذاء والتداوى بالنباتات ـ أحمد قدامه.

١٧. الغذاء لا الدواء د. صبرى القبانى.

١٨. كـيف تعـالج الألم بواسـطة الضـغط بالأصـابع ـ بدروفـان. تقديـم الدكـتور/ جيمس شر/ رئيس الجمعية الأمريكية للطب الصينى ـ ترجمة ومراجعة لجنة طبية عربية ـ دار القضايا ـ بيروت.

١٩. الماء خير علاج ـ سلسلة أسرتى ـ الدار الشرقية للنشر ـ بيروت.

٢٠. التغذية فى الصحة والمرض. د. عبد اللطيف عثمان ـ كتاب اليوم الطبى.

٢١. النشرات العلمية والطبية لنظمة الأمم المتحدة.

٢٢. انتبه فقد بلغت الأربعين د. محمد كمال عبد العزيز.

٢٣. شباب بعد الأربعين د. يوسف رياض.

٢٤. دراسات فى الغذاء الكامل ـ ترجمها بتصرف د. محمد الشحات.

٢٥. النفس أسرارها وأعراضها د. محمد حمودة.

٢٦. الغذاء داء ودواء سلسلة أسرتى المكتبة الشرقية بيروت.

٢٧. اللعب فى أوقات الفراغ والعمل د. على فؤاد بك.

٢٨. اتح لنفسك فرصة جوردن بيرون تعريب عبد المنعم الزيادى.

٢٩. الصداع والشقيقة د. موسى الخطيب.

٣٠. داء الشقيقة ترجمة عزة كبة.

٣١. الطب النفسى د. عادل صادق.

٣٢. عش شاباً طوال حياتك د. فيكتور بوجو مولتر.

٣٣. الأمراض العصبية د. فيصل الصباغ.

٣٤. عناية الإسلام بالصحة البدنية د. السيدة كاملة الأنوار محمد صابر حجاب ـ مكتبة المسلم العصرية.

٣٥. طريقك إلى الشباب الدائم د. مارجري ولسن.

٣٦. الخجل والتشاؤم ـ منشورات دار الآفاق الجديدة.

٣٧. دع القلق وابدأ الحياة ـ ويل كارينجى ت. عبد المنعم الزيادى.

٣٨. من الإسلام د. سيد سابق.

٣٩. النفس والبدن ـ إبراهيم فهيم ـ دار الهلال مصر.

٤٠. لا تقتل نفسك. د. بيتر شتا ينكرون ـ دار الهلال مصر.

٤١. واجه الحياة ـ منشورات دار الآفاق الجديدة ـ بيروت.

٤٢. حبات المسبحة ـ يحى نامق ـ سلسلة أقرأ.

٤٣. ادفعى زوجك إلى النجاح ـ دوروثى كارينجى ترجمة عبد المنعم محمد الزيادى.

٤٤. المختار من كتاب: محاضرات الآباء ومحاورات الشعراء والبلغاء لأبى القاسم حسين بن محمد المعروف بالراغب الأصبهانى المتوفى سنة ٥٠٢هـ ـ اختيار ومراجعة أنور الجندى وعلى الجندى ـ ط. وزارة الثقافة والإرشاد القومى.

٤٥. وصايا الدهر إلى شباب وشابات العصر ـ د. موسى الخطيب.

٤٦. الشفاء بلا دواء ـ بول ـ س ـ بريغ ترجمة لجنة الترجمة فى دار علاء الدين سوريا.

٤٧. بعض الموضوعات الطبية المختارة من مجلة العرب الكويتى.

٤٨. علمتنى الحياة بأقلام نخبة من الشرق والغرب ـ إشراف أحمد أمين ـ ط. دار الهلال.

٤٩. الطب النبوى لابن قيم الجوزية ت. د. عادل الأزهرى ود. محمود فرج العقدة ـ دار إحياء الكتب العربية ـ القاهرة.

٥٠. الصداع عند الأطفال والأولاد د. خليل محسن ـ دار الكتب العلمية بيروت.

٥١. الصداع والصداع النصفى أ.د عبد اللطيف عثمان ـ الزهراء للإعلام العربى.

٥٢. فضائل وكمالات بسم الله الرحمن الرحيم وخواص القرآن في علاج الأبدان للشيخ يوسف إبراهيم يقوى - دار الفاتح للتراث الإسلامى - القاهرة.

٥٣. دليل المعالجة بالقرآن الكريم - رياض محمد سماحة.

٥٤. مشاكل الصداع والشقيقة د.جون ويس ترجمة مركز التعريب والبرمجة - الدار العربية للعلوم - بيروت.

٥٥. الوخز بالإبر الصينية وهم أم حقيقة د.فتحى سيد نصير - مكتبة مدبولى القاهرة.

٥٦. اليوجا طريق الصحة والسعادة والشباب تأليف أبابانت.

٥٧. التشخيص التفريقى فى الأمراض الباطنة (الداخلية) د.على حداد وآخرين ط. دار القلم العربى ١٩٩٠

٥٨. التشخيص والمعالجة فى الأمراض الباطنية د.بدر الدين الحسين وآخرين ط. مؤسسة الشام ١٩٨٧- ١٩٨٨م.

٥٩. المجلات والدوريات العلمية والطبية المتخصصة بالعربية والإنجليزية.

٦٠. أمراض الجهاز العصبى د.عبد اللطيف موسى عثمان ط. أولى ١٩٨٦م

٦١. الطب النفسى المعاصر: د. أحمد عكاشة الأنجلو المصرية القاهرة.

٦٢. مدخل إلى العلاج النفسى وأشهر مدارسه. عادل المدنى.

٦٣. مـرض القلق دافيد شبهان ١٩٨٥ ترجمة عزت شعلان عالم المعرفة (١٢٤) ـ المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب ـ الكويت.

٦٤. علم النفس الفسيولوجى: د. أحمد عكاشة ط .٦ دار المعارف القاهرة.

٦٥. نظرية التحليل النفسى فى الأعصاب أوتوفيخيل ترجمة صلاح مخيمر وعبده ميخائيل رزق ـ الأنجلو المصرية بالقاهرة ١٩٦٩م.

٦٦. نظـريات الشخصـية: كـالفن هـول وجارنر دير ليندزى، ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون. ط الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة ١٩٧٨.

٦٧. مقدمـة فـى عـلم الـنفس: لـرنوف ويتـيج تـرجمة عـادل عـز الدين الأشول وآخرون ـ دار المريخ الرياض: ١٩٧٧م.

أهم المراجع الأجنبية:

References

1. **Texetbook of basic Medicine** Vol. 1 & 2 Dr. Mohamed Salah Ibrahem.
2. **Davidson`s principles and practice of Medicine** Ed. by Edwin R. Chivers., Johan A.A hunter and Nicholas A boom.
3. **Nestle M:** Nutrition in clinical practice , Jones Medical publication, 1985.
4. **Blackburn, H. (1979):** diet and mass hyperlipidemia, public health complications, a point of view in Nutrition, lipids, and coronary heart disease (levy, R. et al, eds.) Raven press, New York, 309.97.
5. **Reddy, B.S., Cohen. L.A (Eds.):** Diet, Nutrition and cancer. A Critical Review, CRC press, Florida.
6. **Olson Re et al:** Present knowledge in nutrition and dietetics, 5th ed, The Nutrition Foundation Inc. Washington, Dc. 1984.
7. **Paddmore Rand East Wood Ma:** Human Nutrition and Dietetics, 8th ed. Churchill Livingstone: 1986.

8. **Bridgeman (Brnce) (1980):** The biology of behavior, John Wiler & Sons, New York, 1st ed.
9. **El-Rakhawy, M.T. (1977):** Neuroanatonry for medical Students, Al-Ahram press Cairo.
10. **Ganon, W.F. (1987):** Review of medical physiology, Appleton & Lange, California, Thirteenth (ed).
11. **Gregcry I and Smeltzer D (1983):** Psychiatry Essentials of Clinical Practice, Little Brown & Comp, Boston, 2nd (ed).
12. **Kaplan H I and Sadocic B (1988):** Synapses of Psychiatry, Behavioral Sci. Clinical Psychiat., Wieliams & Witkias, Baltimore.
13. **Okasha A (1980):** Essentials of general psychology for Medical Students, The Anglo-Egyptian, Cairo, 5th ed.
14. **________ (1988):** Okasha's clinical psychiatry, The Anglo. Egyptian, Cairo.
15. **Shaalan M. M. (1982):** Psychiatry, its role in undergraduate medical students.

16. **Sims, A and Hume W (1984):** Lectures notes on behavioral Sciences, Blackwell Scien., publ., London.

17. **Winefield, H. R., and Peay, M. Y. (1980):** Behavioral sciences in Medicine, Univ. Park press, Baltimore, 1st (ed).

18. **Zaki O. A. (1970):** Revision for medical physiology, Al-Nasr Modern Bookshop, Cairo 2nd ed.

19. **Hollister, L. E. (1983):** Clinical pharmacology of psychother-apeutic drugs New York, Churchill Living stone.

20. **World Psychiatric Association (1988):** Regional symposium, October, Book of abstracts, Amer. Psychiat. Assoc., Washington DC.

الفهـــرس